MANUAL DE EDUCACION FISICA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

(ESCUELA FRANCESA)

POR

GASTON THIBAUT

Profesor del Curso para Maestros de las Escuelas Públicas del Paraguay

PRÓLOGO DEL
DOCTOR MANUEL DOMINGUEZ



OBRA CON

53 Ilustraciones de JAIME BESTARD y 3 Fotograbados

Los fotograbados intercalados en el texto, reproducen vistas tomadas en el «Parque Municipal Caballero» el 14 de mayo de 1922, al efectuar ejercicios gimnásticos, bajo la dirección del Prof. Thibaut, más de 500 niños de ambos sexos pertenecientes a las escuelas públicas de la capital. Se trata de la primera demostración de esta índole celebrada en el país y que fue organizada por la institución cultural « Gimnasio Paraguayo » en conmemoración del aniversario patrio.



MANUAL DE
EDUCACION FISICA
DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

(Escuela Francesa)

POR

GASTON THIBAUT

Profesor del Curso para Maestros de las Escuelas Públicas del Paraguay

Prólogo del Doctor MANUEL DOMINGUEZ

Obra con 53 ilustraciones de JAIME BESTARD y 3 fotograbados

Imp. y Librería LA MUNDIAL
Calle Estrella esquina Montevideo
Asunción — 1923

INDICE

PÁG.

CAPÍTULO I

Indicaciones prácticas a los educadores sobre la ejecución de los ejercicios y la disciplina, moralidad e higiene que deben observarse en la gimnasia.

CAPÍTULO II

Detalles de los ejercicios seguidos de breves consideraciones acerca de sus principales efectos

DE LAS POSICIONES FUNDAMENTALES

DE LOS MOVIMIENTOS

Ejercicios elementales:

Ejercicios naturales:

* *

M. THIBAUT
Y LAS TRES VIRTUDES TEOLOGALES
DEL SIGLO

El autor de este MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, *Dn. Gastón Thibaut, sabe que Descartes daba más importancia á su salud que á su entimema, y, en consecuencia, que el gran programa consiste en conservarse sano. «Un pastor sano es más feliz que un Rey enfermo»!*

M Thibaut es gimnasta, con la moderación del caso, vegetariano, algo teósofo y naturista.

Naturista, sobre todo. Cura, con sus regímenes, á enfermos que algunos alópatas matan, sin pestañear, á discreción. Los cura sin drogas, con las tres virtudes teologales del siglo, que dijo una célebre escritora: luz, aire, agua—tema de que hacemos rápido incidente.

Luz. Si dibuja arco-iris en el tul del horizonte, también empuja el torrente de la sangre, y, según últimas experiencias, reconstituye las células enfermas. ¿Qué droga ó cataplasma puede sustituir á los rayos actínicos del espectro sobre un hígado dañado ó un grano maligno? Se nos había dicho que el carbón de piedra es sol almacenado y ahora sabemos que la luz es materia y que cae

sobre nosotros con el peso de 58000 toneladas. LUZ Y VIDA *es el título de un bello libro.*

Aire. En egipcio es sinónimo de vida y por algo los antiguos pusieron el alma en la respiración. ANTES DE QUE ME MATE LA ASFIXIA, YO LA MATARÉ... *dijo Belisario Roldán y se pegó un tiro en Córdoba. Pobre Belisario! Tu prosodia era «como un arco que se deslizaba sobre nuestras fibras sonoras», pero si hubieras hablado menos y respirado más, desde niño, á lo hindú, hubieras realmente matado á la asfixia, es decir, á la tuberculosis que trituraba tus pulmones. El hombre que sabe respirar, dilata la caja del pecho, duplica en un año el volúmen de sus pulmones y se hace inmune á la tisis asesina. Con inspiraciones y espiraciones profundas, se purifica la sangre siete veces más á prisa que con la respiración ordinaria.*

¿Y el agua?—CAUSA GENERADORA DE LA VIDA, *iba conjugando en sus viajes el fundador de la Escuela Jónica. Es, por lo menos, su condición necesaria, y basta. Sería demencia, por lo demás, negar la eficacia electro-macnética de los baños locales.*

Y el vocero y práctico hábil de estas cosas y otras muchas que omito en esta rauda exposición, es M. Thibaut. No es sistemático, es ecléctico. Toma sus nociones de todas partes.

De todas, porque lee mucho, lo mejor, desde Pitágoras á Bonnier y Montesano. Desentierra á los autores olvi-

dados como Rambosson que señaló influencias telúricas decisivas sobre la salud, influencias ocultas en que no se había fijado la medicina clásica. Medita sobre las páginas de Paracelso y otros que, iluminados por el resplandor del genio, supieron interrogar á la Esfinge de la vida.

Y el sabio amigo, amante del agua, del aire, de la luz y de la selva plácida y melódica, curaría á nuestra raza ágil, hoy enferma, si nuestra raza practicara las reglas sencillas que pronuncia en este librito compuesto con amor inteligente al asunto y metódica paciencia.

Manuel Domínguez

Asunción, Febrero 1923.

INTRODUCCION

En el Paraguay la educación física del niño fue considerada casi hasta hoy cosa superflua y sin interés como factor educativo. Tal cosa podía justificarse en los lejanos días en que la vida era aquí de una sencillez patriarcal y en que el proveer a las necesidades naturales suplía al método gimnástico; mas hoy, que el país ha comenzado a seguir la corriente de la vida moderna, es de todo punto necesario contrarrestar el debilitamiento de esa vida demasiado intensa por el cultivo sistemático del cuerpo.

La moderna vida exige del individuo grandes esfuerzos para alcanzar la sastifacción de necesidades perentorias y sólo aquellos físicamente bien dotados llegan a «conquistar un lugar bajo el sol».

Es incuestionable que la primer necesidad del hombre es el «ser un buen animal». Por tal motivo el Estado, custodio del bien común, debe cuidar en el niño los gérmenes que harán de él un elemento útil a la colecctividad.

La educación tiene por fin el desarrollar todas las posibilidades del ser, correspondiendo a la cultura física el perfeccionamiento de la naturaleza humana, así en el orden moral como físico, pues influye sobre la

salud y la resistencia; la belleza, la destreza y la virilidad; la abnegación y el altruísmo.

Por medio de la cultura física, el hombre acrecienta su valor energético y adquiere la máxima capacidad de rendimiento. Este resultado es obtenido insensiblemente, por graduales esfuerzos y sin ninguna violencia; por medios naturales sintéticos, que ahorran tiempo y energía.

Como para el cultivo de los sentimientos, existe una moral para el cuidado del cuerpo, al que debemos tratar con mucha inteligencia y celo, y no dejarlo librado al azar, como suele hacerse. En este pequeño trabajo he reunido lo que considero fundamental para tal cuidado, que debe comenzar en el niño, a fin de que dé el mejor resultado.

Con el pensamiento de que el niño es el ciudadano de mañana, me he esforzado en apartar la educación física del militarismo automatizante como así del atletismo brutal, con los cuales se la ha confundido a menudo. El maestro debe educar al niño sin tener en cuenta que algún día será soldado, pues lo contrario equivaldría a cegar el manantial del carácter. ¡Y hombres de carácter son los que se necesitan!

No obstante lo dicho, entiendo que la educación física escolar es un gran factor de disciplina y sano patriotismo; pero ni la disciplina ni el patriotismo se obtendrán por medio de pomposas paradas militares, con las que solo se consigue estrechar las miras de los pequeños e incapacitarlos para las iniciativas.

El atletismo brutal modela generaciones sin sensibilidad y sin ideales, inaptas para las nobles funcio-

nes del arte y el pensamiento. Concentra todo el interés del individuo en los vacíos espectáculos de circo.

Pude extenderme más al tratar sobre los efectos de los movimientos como también sobre la marcha, la carrera, el salto y aun otros puntos, pero haciéndolo hubiera desvirtuado el propósito fundamental de esta obra, que es el proporcionar a los maestros un abecedario de educación física, un tratado esencialmente práctico, a fin de que puedan desempeñar su cometido sin largos estudios y sin ocasionar gastos especiales al Estado en materiales para gimnasia.

Todos los ejercicios descriptos en esta obra, corresponden a la Escuela Francesa moderna, que ha sabido observar la naturaleza y estudiar los movimientos con precisión científica. En gimnasia como en todo orden de conocimientos, la Escuela Francesa ha sabido desembarazarse de prejuicios y convencionalismos, lo que no ocurre con otras escuelas.

«La Escuela Francesa diferencia los ejercicios que aumentan la resistencia de los que influyen sólo en la forma externa del cuerpo, y también distingue los medios apropiados para acrecentar nuestro poder energético del arte de utilizar nuestras fuerzas y usufructuar nuestra capacidad de trabajo.

«La parte educativa, como su nombre lo indica, prepara directamente al cuerpo para la práctica de los deportes y de los ejercicios utilitarios; comprende toda la higiene alimenticia, el régimen de vida y limpieza y el entrenamiento; la educación de los movimientos, tal como serán utilizados en lo sucesivo, enseñando a dominarlos y a ejecutarlos sin pérdida de energía; se esfuerza en hacernos livianos, diestros y elegantes, en

el sentido cabal de la palabra; se preocupa, también. de la belleza de la forma y, más particularmente, de la belleza de la actitud, del movimiento y del gesto: y, finalmente, por la costumbre del esfuerzo enérgico y la preparación para los actos de abnegación y sacrificio, eleva el alma y el carácter, poseyendo un ideal de grandeza y de belleza moral»

Los trabajos de Marey, Legrange, Demeny, Hebert, Heckel y Boigey son universalmente conocidos y considerados como los mejores sobre la materia.

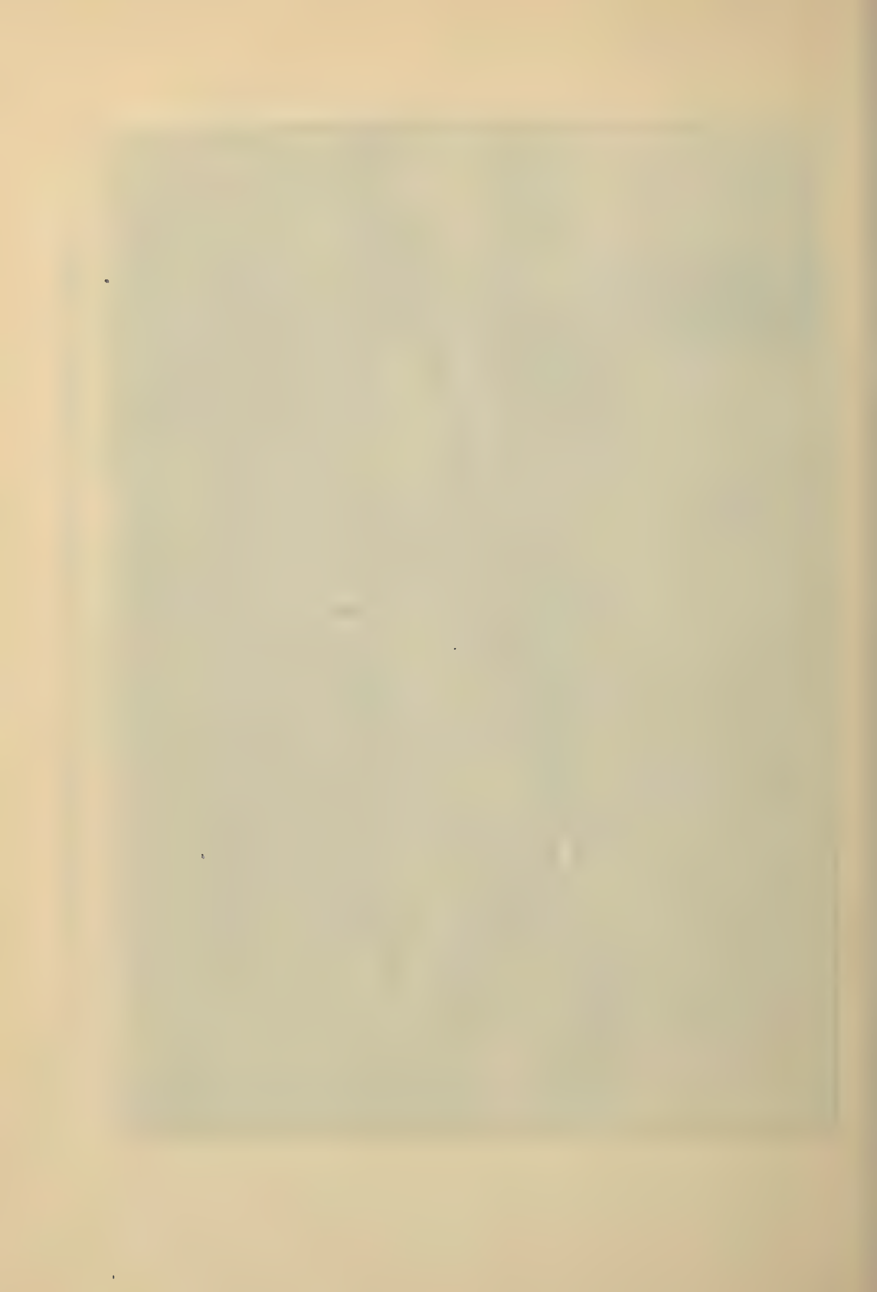
En conclusión afirmo que si las personas encargadas de vigilar la formación de las nuevas generaciones paraguayas, apoyan mi modesta esfuerzo poniendo en práctica las prescripciones del manual, contribuirán al engrandecimiento patrio, impidiendo, por medio de la educación física, que el ciudadano del porvenir se precipite en lo artificial y debilitante de la vida moderna. Con ese apoyo contribuirían, también, a que este sencillo trabajo se convirtiese en el eslabón de una cadena....

* *



Las niñas que tomaron parte en la gran demostración y el profesor G. Thibaut.

Fot. Carrón



CAPITULO I

INDICACIONES PRÁCTICAS A LOS EDUCADORES SOBRE LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS Y LA DISCIPLINA, MORALIDAD E HIGIENE QUE DEBEN OBSERVARSE EN LA GIMNASIA.

DIVISIÓN DE LAS LECCIONES Y ROL DEL PROFESOR

En la práctica, la enseñanza debe considerarse de dos maneras, a saber: lecciones de estudio y demostración y lecciones verdaderas.

Llámanse lecciones de estudio y demostración a las que se dan a los alumnos al iniciarlos en el dominio de la gimnasia como así también a las que se les dan en todo tiempo para obtener una perfecta ejecución de los movimientos. Dichas lecciones tienen por fin hacer comprender al alumno el mecanismo de los ejercicios y el principio que los rige. En estas lecciones el profesor deberá dar todas las explicaciones requeridas a la vez que hará una práctica demostración de los movimientos. Esto último lo hará él mismo o lo hará hacer por un sujeto que adiestrará especialmente para el efecto.

Lecciones verdaderas son las que se dan a los alumnos cuando ellos conocen ya los movimientos y sa

ben ejecutarlos correctamente. En este caso el profesor deberá dar las lecciones de modo que obliguen al sujeto a realizar un trabajo sostenido y continuo. Por consiguiente las explicaciones que dé u observaciones que haga durante las lecciones verdaderas, deberán reducirse a lo imprescindible y ser breves. El efecto higiénico de una clase de educación física depende principalmente de la manera como el profesor ha dispuesto la regulación del gasto de energía de los alumnos.

Durante las lecciones de estudio y demostración, la instrucción es particularmente individual. De los errores en que incurra el alumno, se rectificarán primero los más importantes y los secundarios después. El profesor deberá tomar más empeño en obtener una buena posición del cuerpo que en lograr la correcta ejecución del movimiento. No fatigará la atención del alumno insistiendo demasiado en la ejecución del mismo movimiento; cuando el sujeto siga haciendo mal un ejercicio, se pasará a otro para recién más tarde volver a aquel.

Las lecciones verdaderas se practican colectivamente. Desde que los alumnos han aprendido por separado a hacer bien los movimientos, se les hace efectuar en conjunto la gimnasia.

El ejercicio colectivo es útil por las siguientes razones: da idea del modo como han sido comprendidos y ejecutados los movimientos; da una idea precisa sobre la velocidad de los movimientos, obteniéndose un compás uniforme; estimula a los alumnos, haciéndoles producir intensos esfuerzos aun a los más débiles de entre ellos; y, por último, evita toda pérdida de tiempo.

El profesor deberá ejercer una rigurosa vigilancia

para que los ejercicios elementales no degeneren en simples esbozos del movimiento efectivo.

Hará durar la ejecución del movimiento el tiempo suficiente para poder verificar si ha sido bien hecho.

Es de todo punto necesario que mientras duren los ejercicios elementales el sujeto respire con toda libertad, debiendo evitarse el hacerlo articular palabras.

Los ejercicios pueden hacerse de dos maneras: por medio de voces de mando y por medio de imitación de ejemplo.

Por voz de mando. Se enuncia el movimiento que ha de ejecutarse, se advierte que se regirá por voz de mando y se ordena el comienzo y fin del ejercicio con las voces correspondientes: !Marchen!, !Alto!, etc.

Por imitación. Enúnciase el ejercicio, añadiendo que se llevará a cabo por imitación y se efectúa el movimiento por el profesor o el sujeto adiestrado, para que sea imitado con precisión por todos los alumnos.

El profesor no debe olvidar en ningún momento que por basarse la educación colectiva en la recíproca emulación de los alumnos, debe propender constantemente al fomento de la buena voluntad de los mismos, persuadiéndolos de la importancia higiénica y utilitaria de los ejercicios y estimulando lo más posible el esfuerzo personal. Para lograr este propósito, nada más apropiado que organizar concursos o públicas demostraciones.

LA ENERGÍA, EL RITMO Y EL COMPÁS

Muy especialmente debe cuidarse de relacionar la rapidez de los movimientos con la edad y tamaño de

los niños. Los más pequeños ejecutarán con mayor celeridad los ejercicios.

Debe tenerse presente que en la lección de gimnasia han de alternarse siempre los ejercicios de tronco con los de piernas, y los rápidos y sofocantes, como los saltillos, con los lentos y suaves, como los respiratorios.

Entre dos ejercicios se darà un breve intervalo de reposo, que aprovecharán los alumnos para respirar naturalmente un instante y el profesor para pasar revista a las filas y hacer las advertencias necesarias para la ejecución del ejercicio siguiente.

Al ejecutarse los ejercicios elementales, se evitarán las contracciones musculares muy enérgicas, a causa de que ellas entorpecen el desarrollo del niño. Estos movimientos deben ser hechos sin precipitación ni rigidez. No debe confundirse el vigor con la brusquedad. pues el movimiento debe realizarse mediante esfuerzos graduales hasta alcanzar su total ejecución.

Debido a que el niño tiene su organismo en construcción, es más sensible y frágil que el adulto. Debe procederse con mucha prudencia con él, pues su vitalidad puede agotarse aun en los casos de ser ella exhuberante. Deben evitársele las bruscas sacudidas como también la sobreexitación. Desarrollando exceso de energías en la ejecución de los ejercicios, el niño volveríase muy impresionable, lo cual daría lugar a que las descargas nerviosas fuesen intensisimas, pudiendo llegar a serle perjudidiales, en cuyo caso resultaría contraproducente la gimnasia.

LOS JUEGOS

Debe entenderse por juegos aquellos ejercicios en que se manifiestan de modo intenso sentimientos de placer, alegría o interés apasionado, mezclado a veces con el deseo de vencer a un adversario o de lograr un éxito cualquiera. Los hay simplemente recreativos como así que poseen un valor real desde el punto de vista educativo o de aplicación.

En la formación de la personalidad del niño, desempeña importante papel el juego, pues al brindarle oportunidad de tomar determinaciones por sí mismo, le desarrolla el espíritu de iniciativa. Desde el punto de vista pedagógico, tiene excepcional importancia.

GIMNASIA PARA VARONES Y MUJERES

Los ejercicios descriptos en este Manual son, sin excepción alguna, aptos indistintamente para la educación física de niños y niñas.

LIMITACIONES EN LA MARCHA Y LA CARRERA

El ejercicio de marcha durará de 5 a 10 minutos.

Las carreras a paso regular se harán en un trecho que puede variar de 100 a 500 metros, según la resistencia del alumno.

Las carreras de velocidad se efectuarán en una distancia variable de 15 a 50 metros.

En los saltos debe cuidarse de que el descenso se haga sobre suelo blando, sobre arena o césped.

PRESCRIPCIONES HIGIÉNICAS

Los ejercicios tendrán lugar al aire libre. En aquellos casos en que el mal tiempo obligara a hacerlos en el interior, se tendrá buen cuidado de ventilar bien el local.

No se dará comienzo a la clase de gimnasia en seguida de haber comido; deberá dejarse transcurrir de hora y media a dos horas. Tampoco se hará gimnasia después de haber efectuado una larga marcha o haberse agitado en juegos.

Para que los ejercicios sean hechos con toda libertad, los alumnos deberán aligerarse de ropa, quitando todo aquello que obstaculizara el libre juego de los miembros. Debe cuidarse especialmente de que el cuello y el vientre no estén oprimidos. Cuando el sol sea fuerte, los alumnos efectuarán los ejercicios con la cabeza cubierta.

Si las circunstancias lo permiten, se hará tomar a los niños un rápido baño después de los ejercicios, lo que contribuirá al buen resultado de los mismos. Cuando no se contara con comodidades para efectuar el baño, a fin de preservar a los alumnos del contispado se evitará que sus vestidos lleguen a empaparse de sudor.

Conviene dar un intervalo de descanso a los niños luego de la clase de gimnasia.

CONTRAINDICACIONES EN LOS EJERCICIOS

El natural resultado de la gimnasia, es el aceleramiento de la respiración y de la circulación sanguínea, pero sin llegar a la sofocación ni a las palpitaciones.

Estos síntomas indican que el ejercicio es demasiado fuerte para el sujeto o que este padece una afección incompatible con la gimnasia ordinaria.

Si dichos síntomas se reproducen con insistencia y se nota, además, palidez en el rostro, erizamiento del pelo, color violáceo en las mejillas y labios, hemorragia por la nariz o que el niño tirita, debe suspenderse por el momento la gimnasia y darse intervención al médico.

MORALIDAD Y DISCIPLINA

Es de suma importancia que los alumnos, durante las clases de gimnasia, se abstengan de pronunciar palabras o hacer gestos reñidos con la moral. Tampoco se les tolerará las manifestaciones de malhumor.

El profesor, por su parte, evitará el encolerizarse y el incurrir en incorrecciones durante los ejercicios. Deberá dirigirse a los niños con calma y usando siempre razones persuasivas, para señalar y corregir los errores y faltas. Conviene reservar el castigo para los casos de reincidencia únicamente, cuando el niño, habiendo reconocido su falta y prometido enmendarse, se muestre contumaz.

A LOS PADRES

Los padres están llamados a desempeñar el papel más importante en el desarrollo físico de los niños. Para el efecto deberán seguir las indicaciones hechas a los maestros.

Puesto que tienen facilidad para ello, harán que el niño efectúe los ejercicios de mañana al levantarse

y con el cuerpo semi desnudo, usando solo pantalón corto.

En seguida del ejercicio se le dará un ligero baño. con agua fría o templada según el temperamento del niño, y se lo hará reposar unos instantes.

Los ejercicios practicados en la propia casa, por serlo en forma individual tienen la ventaja de poderse corregir mejor y poder observarse sin dificultades las reglas higiénicas.

ORDEN Y FORMACIÓN

Al ordenar las formaciones, el profesor no exigirá del alumno y menos aun cuando pequeño la rigidez y exactitud de los ejercicios militares. A los chicos conviene hacerles ejecutar los movimientos siempre por medio de ejemplos.

Las formaciones más usuales y cuyo conocimiento es indispensable para la ejecución de los ejercicios descriptos en este manual, son las de 1, 2, 3 y 4 columnas, y se disponen del modo siguiente:

Columna de a 1. A la voz de ¡A formar!, los niños se alínean unos detrás de otros por orden de estatura.

Columna de a 2. Se hace pasar numeración correlativa del principio al fin de la columna y luego, a la voz de ¡En 2 filas¡, los números pares se colocan a la derecha de los impares y a su altura.

Columna de a 3. Se numeran alternativamente de 1 a 3 empezando por el primero y a la voz de ¡En 3 filas¡ los números 2 se colocan a la derecha de los 1 y a igual altura, y los 3 a la derecha de los 2.

Columna de a 4. Se numeran de 1 a 4 y se ordena en forma semejante a los casos anteriores.

La voz ¡Frente a la derecha! significa que los alumnos deberán girar $^1/_4$ de vuelta hacia dicha mano; ¡Media vuelta a la derecha!, que deberán girar, como expresamente queda dicho, media vuelta. Para girar en sentido opuesto se dirá a la izquierda.

ESPACIO NECESARIO A CADA ALUMNO

Para que los niños hagan los ejercicios sin estorbarse mútuamente, deberán tomar el espacio necesario abriendo los brazos en cruz y corriéndose hasta no tocarse ya.

FORMACIÓN DE GRUPOS

Para instruir de una vez a gran número de alumnos, conviene separarlos por grupos que nunca excedan de 20 individuos y cuyos grupos deberán ser formados por niños de igual o aproximada fuerza.

La inmediata vigilancia de cada grupo será confiada a un sujeto bien adiestrado en la ejecución de los ejercicios.

En la constitución de los grupos deben tenerse en cuenta, también, las edades, separando los alumnos que tengan de 6 a 8 años de los que tengan de 9 a 15, pues no deben ser sometidos a igual trabajo gimnástico.

A los niños de 6 a 8 años deberá tolerárseles muchas cosas, en la ejecución de los movimientos, que no serán toleradas a los de 9 a 15. También la duración de la clase será menor para los grupos de los más jóvenes. De los alumnos de 9 a 15 años deberá

exigirse un trabajo sostenido durante la clase, mucha obediencia y disciplina, no consintiéndoles los titubeos en la ejecución de los movimientos. que deberán realizar en seguida de oír las voces de mando.

A los menores de 6 años se les dará clase haciéndoles ejecutar únicamente los movimientos más sencillos. La tolerancia con ellos, se llevará al extremo de permitirles que distraigan en sus juegos habituales lo más del tiempo destinado a la clase de gimnasia.

VOCES DE MANDO

¡A formar! (o una pitada) para alinearse.
¡Atención!
¡Firmes! para adoptar la actitud correcta.
¡A numerarse correlativamente¡
¡A numerarse alternativamente de 1 a 3!
¡A numerarse alternativamente de 1 a 4!
¡En 2 filas¡
¡En 3 filas!
¡En 4 filas!
¡A su lugar!
¡Tomen distancia!
¡Basta!
¡Marchen!
¡Alto!
¡Frente a la derecha!
¡Media vuelta a la derecha!
¡Frente a la izquierda!
¡Media vuelta a la izquierda!
¡Descansen! para quedar en actitud discrecional, pero en su lugar.
¡Rompan fila! para abandonar la fila o el cuadro.

He aquí las observaciones que constantemente deben hacerse a los alumnos:

¡Más energía!
¡Ténganse bien!
¡Alta la cabeza!
¡Atrás los hombros!
¡Encogido el vientre!
¡Atrás los codos!
¡Más abiertos los pies!
¡Más estirada la pierna! (o el pie)
¡Respiren naturalmente!
¡Respiren hondo!
¡Más despacio!
¡Más ligero!
¡Menos rigidez!
¡Más largo el paso!
¡Más corto el paso!
¡Alta la vista!

* *

CAPITULO II

DETALLES DE LOS EJERCICIOS SEGUIDOS DE BREVES CONSIDERACIONES ACERCA DE SUS PRINCIPALES EFECTOS

DE LAS POSICIONES FUNDAMENTALES

LA ACTITUD CORRECTA
(figs. 1 y 1 bis)

La actitud correcta, llamada comunmente posición firme, es el eje de todos los movimientos por cuanto al localizar el esfuerzo le hace rendir el máximo de efecto.

Fig. 1 bis

La actitud correcta se caracteriza por lo siguiente:

verticalidad del eje del cuello;
barba ligeramente sumida;
atrás los hombros;
vientre encogido;
algo hundidos los riñones;
brazos caídos con naturalidad;
manos abiertas, dedos unidos y palmas contra los muslos;
piernas rectas con las rodillas y los talones en contacto;

Fig. 1

la abertura de los pies debe constituir un ángulo de 60 grados.

Sus efectos

La actitud correcta exige de los músculos dorsales un intenso trabajo, pues atraen hacia atrás a los hombros; obra sobre los músculos extensores de las piernas, brazos, manos, tronco y cabeza; endereza las curvaturas de la columna vertebral; da ensanche al pecho y, por último, da al cuerpo una buena actitud y un bello aspecto.

Fig. 2

POSICIONES DE LOS BRAZOS

Para adoptar las posiciones fundamentales de los brazos, la actitud correcta es el punto inicial. Ellas son cuatro, a saber, manos en las caderas; manos en la nuca; manos en los hombros y manos en el pecho.

Manos en las caderas (fig. 2)

Los codos deben permanecer un poco atrás, haciendo reposar las manos en las caderas con el pugar hacia atrás y los otros dedos unidos hacia adelante.

Fig. 3

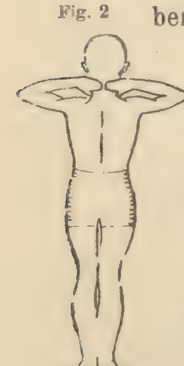


Fig. 3 bis

Manos en la nuca (figs. 3 y 3 bis)

Los brazos deben formar una horizontal con los

hombros y doblarse los antebrazos hasta apoyar las manos en la nuca.

Debe ejecutarse en dos tiempos: elevar los brazos primero y luego llevar las manos a la nuca.

Manos en los hombros (fig. 4)

Echar atrás los codos, separándolos un poco del cuerpo; los antebrazos y las manos, con los dedos unidos, deben doblarse hasta alcanzar los hombros.

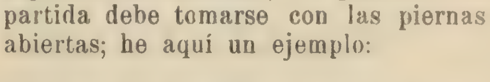
Fig. 4

Manos en el pecho (fig. 5)

En dos tiempos: 1°, elevar los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros; 2°, doblar los antebrazos y, con las manos extendidas, los dedos juntos y las palmas vueltas hacia el suelo, tocar el pecho.

Fig. 5

Para la ejecución de algunos movimientos, la posición de partida debe tomarse con las piernas abiertas; he aquí un ejemplo:



Manos en las caderas (piernas abiertas)

Llevadas las manos a las caderas en la forma ya descripta, abrir las piernas lateralmente sin exageración y conservando el tronco en la erguida posición que señálase al tratar de la actitud correcta.

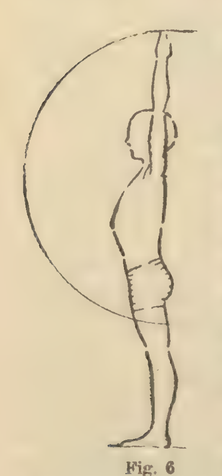
Sus efectos

Los mismos efectos de la actitud correcta son producidos también por las posiciones fundamentales de los brazos, si bien con mayor intensidad sobre la fijación hacia atrás de los hombros y el acortamiento de los músculos que acercan entre sí los omóplatos. Su acción es mayor, asimismo, sobre el enderezamiento de la curvatura cervical.

DE LOS MOVIMIENTOS

MOVIMIENTOS DE LOS BRAZOS

Elevación vertical simultánea de los brazos (fig. 6)


Fig. 6

En dos tiempos:

1º—elevar a la vez ambos brazos extendidos hacia el frente hasta exceder un poco la línea vertical. Las manos deben permanecer abiertas, los dedos estirados y las palmas vueltas hacia adentro;

2º—volver a la actitud inicial.


Fig. 7

Elevación vertical alternada de los brazos (fig. 7)

En dos tiempos:

1°—elevar en igual forma un brazo mientras el otro se echa un poco hacia atrás;

2°—volver a la actitud inicial.

En la ejecución de este movimiento deben alternarse los brazos.

Extensión hacia adelante y lateral de los brazos (figs. 8 y 8 bis)

En cuatro tiempos:

1°—elevar hacia adelante los brazos hasta la altura de los hombros;

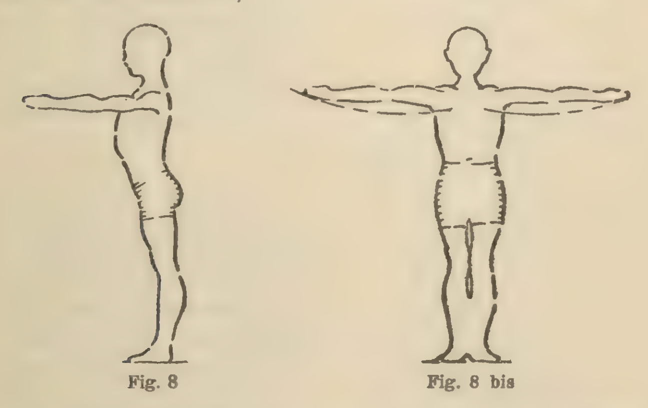


Fig. 8 Fig. 8 bis

2°—extenderlos en cruz imprimiendo rotación a las manos para que las palmas queden vueltas hacia arriba;

3°—volver a la posición del 1er. tiempo;

4°—volver a la actitud inicial.

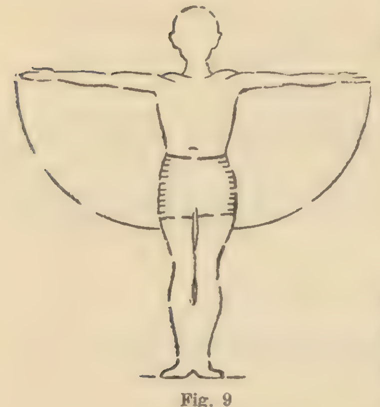


Fig. 9

Elevación lateral de los brazos y manos en la nuca (figuras 9 y 9 bis)

En cuatro tiempos:

1°—elevar lateralmente los brazos hasta formar una línea horizontal con los hombros, imprimiendo rotación a las manos cuyas palmas quedarán vueltas ha cia arriba;



Fig. 9 bis

2°—doblando los antebrazos, llevar las manos a la nuca. Las manos deben pormanecer bien estiradas y tocándose con sólo el extremo de los dedos;

3°—volver a la posición del primer tiempo;

4°—volver a la actitud inicial.

Elevación lateral de los brazos hasta la vertical (figs. 10 y 10 bis)

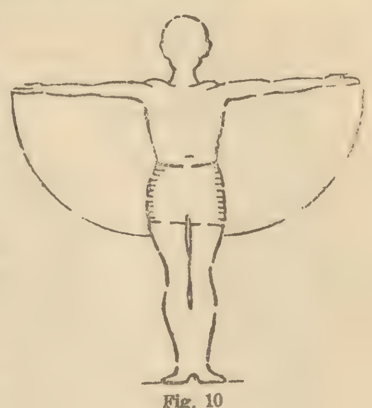


Fig. 10

En 4 tiempos:

1º—elevar lateralmente los brazos hasta los hombros con rotación de las manos;

2º—continuar la elevación hasta alcanzar la vertical;

3º—volver a la posición del primer tiempo;

4º—volver a la actitud inicial.

Sus efectos



Fig. 10 bis

La acción bienhechora del movimiento de los brazos ejércese particularmente sobre las espaldas y el tórax, fijando aquellas y desarrollando este.

Estos movimientos contribuyen más aun que la actitud correcta y las posiciones fundamentales de los brazos al logro de una buena actitud.

MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS

Elevación lateral de la pierna extendida (fig. 11)

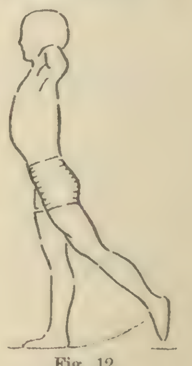
En dos tiempos:


Fig. 11

1º—elevar lateralmente la pierna izquierda bien extendida, como así el pie, inclinando un poco el cuerpo a la derecha;

2º—volver a la posición inicial.

Repetir el ejercicio con la pierna derecha, inclinando el cuerpo a la izquierda.


Fig. 12

Elevación hacia atrás de la pierna (fig. 12)

En dos tiempos:

1º—elevar hacia atrás la pierna izquierda extendida, como así el pie, inclinando el cuerpo hacia adelante;

2º—volver a la posición inicial.

Repetir el movimiento con el pie derecho.

Elevación hacia adelante del muslo y extensión de la pierna (figs. 13 y 13 bis)

En 3 tiempos:



Fig. 13

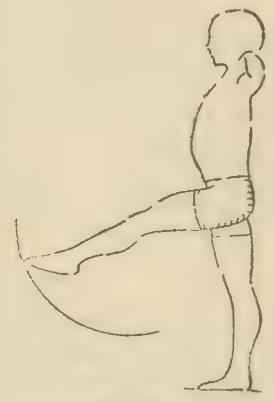


Fig. 13 bis



Fig. 14

1°—elevar el muslo izquierdo hacia adelante con la pierna doblada y el pie estirado;

2° — extender la pierna, inclinando hacia atrás un poco el cuerpo;

3°—volver a la actitud inicial.

Repetir el ejercicio con el muslo y pierna derecha.



Fig. 14 bis

Flexión de piernas abiertas (figs. 14 y 14 bis)

En 4 tiempos:

1º—elevarse sobre la punta de los pies;

2º—bajar el cuerpo abriendo las piernas de modo que las rodillas estén bien separadas y los talones unidos. El tronco debe permanecer verticalmente;

3º—volver a la posición del primer tiempo;

4º—volver a la actitud inicial.

Flexión de piernas cerradas (fig. 15)

En 4 tiempos:

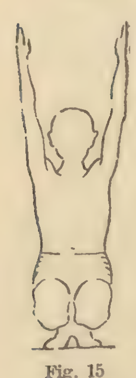


Fig. 15

1º—elevarse sobre la punta de los pies;

2º—bajar el cuerpo doblando las piernas y manteniendo unidas las rodillas. El tronco erguido;

3º—volver a la posición del primer tiempo;

4º—volver a la actitud inicial.

Estos movientos pueden ejecutarse asimismo con las manos en las caderas, nuca, hombros o pecho; con los brazos en alto, en cruz o extendidos hacia adelante.

También permaneciendo las piernas en flexión, ya abiertas o ya cerradas, se pueden hacer todos los movimientos de brazos mencionados.

Sus efectos

La acción tonificante de los movimientos de las piernas se hace sentir particularmente sobre los músculos abdominales, del tronco y de las piernas.

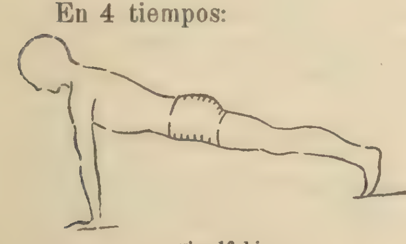
EJERCICIOS CON APOYO DE LAS MANOS

Extendido el cuerpo debe apoyarse sobre la punta de los pies y sobre las manos. Estas deben estar abiertas, los dedos unidos y hacia adelante; los brazos deben permanecer estirados y en posición vertical. El cuerpo conservará, excepto los pies y las manos, la disposición de la actitud correcta.


Fig. 16

Extensión del cuerpo hacia atrás (figs. 16 y 16 bis)

En 4 tiempos:


Fig. 16 bis

1º—doblando las rodillas, alcanzar el suelo con las manos. Los brazos, bien estirados, han de quedar aproximadamente a la altura de las rodillas;

2º—apoyándose sobre los brazos, extender el cuerpo hacia atrás;

3º—volver a la posición del primer tiempo;

4º—volver a la actitud inicial.

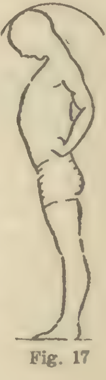
Extensión del cuerpo hacia adelante (figs. 16 y 16 bis)

En 4 tiempos:

1º—doblando las rodillas alcanzar el suelo con las manos, como en el ejercicio anterior;

2º—extender el cuerpo hacia adelante, andando sobre las manos, de modo de quedar reposando sobre estas y el extremo de los pies;

3º—volver a la posición del primer tiempo;


Fig. 17

4º—volver a la actitud inicial.

Sus efectos

Las posiciones que adopta el cuerpo en estos movimientos, exigen la contracción de los músculos anteriores del pecho, de los músculos abdominales, de los antebrazos y de las piernas, resultando todos ellos vigorizados.


Fig. 18

MOVIMIENTOS DE CABEZA

Flexión de la cabeza hacia adelante y atrás (fig. 17)

En 3 tiempos:

1º—inclinar la cabeza hacia adelante de modo que la cerviz quede bien estirada;

2º — inclinar la cabeza hacia atrás, alzando la barba;

3º—volver a la actitud inicial.

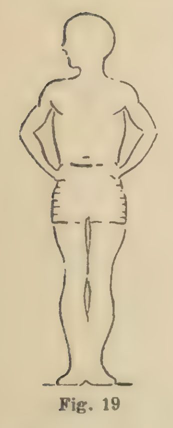
Flexiones laterales de la cabeza (fig. 18)

En 3 tiempos:

1º—inclinar la cabeza hacia la izquierda;

2º—inclinar la cabeza a la derecha;

3º—volver a la actitud inicial.


Fig. 19

Torceduras de la cabeza (fig. 19)

En 3 tiempos:

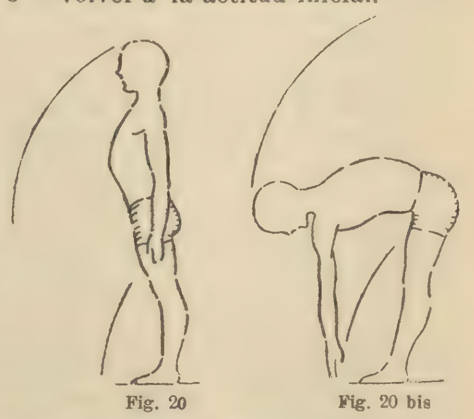
1º—torcer la cabeza hacia la izquierda;

2º—torcer la cabeza hacia la derecha;

3º—volver a la actitud inicial.

Sus efectos

Los movimientos de cabeza accionan sobre los músculos del cuello, dándoles un gran vigor.


Fig. 20 Fig. 20 bis

MOVIMIENTOS DEL TRONCO

Flexión del tronco hacia adelante (figs. 20 y 20 bis)

En 2 tiempos:

1º—doblar el tronco hacia adelante hasta alcanzar el suelo con el extremo de los dedos;

2º—volver a la posición inicial.



Fig 21

Flexión del tronco hacia adelante con los brazos en alto y las piernas separadas (fig. 21)

En 2 tiempos:

1º—doblar el tronco hacia adelante hasta tocar el suelo con el extremo de los dedos;

2º—volver a la posición inicial.



Fig. 22

Inclinación del tronco hacia atrás con las manos en el pecho y las piernas separadas (figuras 22 y 22 bis)

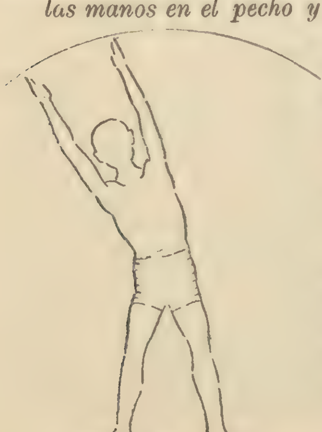


Fig. 23



Fig. 22 bis

En 2 tiempos:

1º—inclinar el troncoha cia atrás, extendiendo los antebrazos con las palmas vueltas hacia arriba;

2º—volver a la actitud inicial.

Flexión lateral del tronco con los brazos en alto y las piernas separadas (fig. 23)

En 3 tiempos:

1º—inclinar hacia la izquierda el tronco y conservar la cabeza erguida en la posición de la actitud correcta; los brazos en alto, las piernas abiertas y las caderas inmóviles;

2º—inclinarlo hacia la derecha;

3º—volver a la actitud inicial.

Torceduras del tronco con los brazos en cruz y las piernas separadas (fig. 24)

Fig. 24

En 3 tiempos:



1º—torcer el tronco hacia la izquierda conservando los bombros y la cabeza en la posición de la actitud correcta; las piernas abiertas y bien estiradas, y las caderas inmóviles;

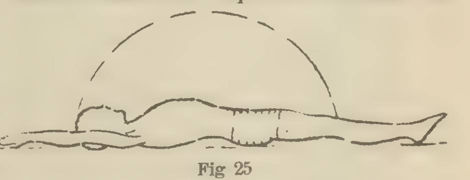


Fig 25

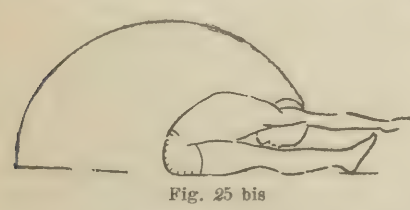


Fig. 25 bis

2º—torcerlo hacia la derecha;

3º—volver a la actitud inicial.

Flexión del tronco hacia adelante, acostado (figs. 25 y 25 bis)

En 2 tiempos:

1º—inclinar el tronco hacia adelante con los brazos en alto hasta alcanzar con el extremo de las manos la punta de los pies;

2º—volver a la actitud inicial.

Sus efectos

Estos movimientos ejercitan especialmente los músculos dorsales, abdominales y laterales del tronco, tonificándolos; también determinan una buena actitud enderezando las curvaturas de la columna vertebral y fijando bien las espaldas.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio se ejecutan del mismo modo que los de las piernas (figs. 11 al 13 bis), si bien acentuando más los movimientos.



Fig. 26

Equilibrio con la pierna extendida hacia adelante (fig. 26)

En 2 tiempos:

1º—elevar la pierna izquierda hacia adelante con el pie extendido, inclinando en sentido opuesto el busto y doblando lo más posible la pierna derecha;

2º—volver a la actitud inicial.



Los niños en el acto de ejecutar uno de los movimientos gimnásticos.

Fot. Carrón



Repetir el movimiento extendiendo la pierna derecha y apoyándose en la izquierda.

Equilibrio con la pierna extendida hacia atrás (fig. 27)

En 2 tiempos:

1º—extender la pierna izquierda hacia atrás inclinando el busto en sentido contrario y doblando la pierna de apoyo;

2º—volver a la actitud inicial.

Efectuar los mismos ejercicios elevando la pierna derecha.




Fig. 27



Fig. 28

Equilibrio con la pierna extendida lateralmente (fig. 28)

En 2 tiempos:

1º—estirar lateralmente la pierna izquierda inclinando el busto hacia el lado opuesto y doblando la otra pierna;

2º—volver a la actitud inicial.

Efectuar el mismo movimiento extendiendo la pierna derecha.

Mientras se ejecutan los ejercicios de equilibrio, el tronco y la cabeza deben permanecer como prolongación de la pierna levantada en la posición de la actitud correcta.

En las tres formas de equilibrio, la inclinación puede llegar a la horizontalidad.

Sus efectos

Los ejercicios descriptos desarrollan el sentido del equilibrio e influyen de modo apreciable en la tonificación de los músculos abdominales, los extensores de la columna vertebral y varios otros músculos.

SALTILLOS

Los saltillos o pequeños saltos se ejecutan conservando las manos en las caderas en la forma que se indica al tratarse de la posición fundamental de los brazos.

Se salta en alto y, volviendo al mismo punto, hacia adelante y atrás, hacia la derecha y la izquierda, conservándose siempre unidos los talones y bien separadas las puntas de los pies.

En las figuras 29, 29 bis y 29 ter, se muestran tres fases del saltillo en alto, a saber: cuando el sujeto se dispone a saltar, cuando está arriba y cuando ha descendido.

Para la ejecución del saltillo ha de proceder-

se así: doblar un poco las piernas y enderezarlas repentinamente, para tomar impulso y elevarse del suelo,

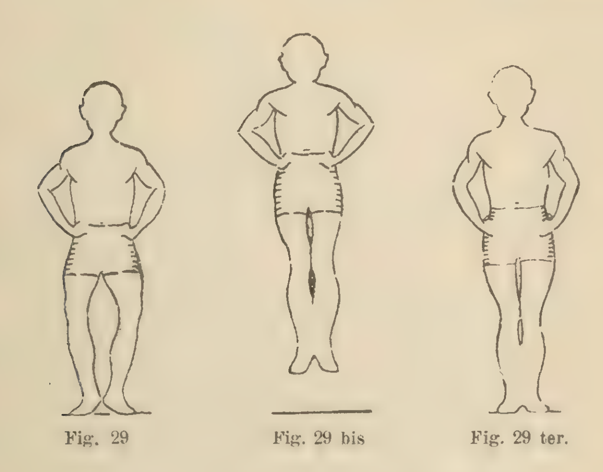


Fig. 29 Fig. 29 bis Fig. 29 ter.

cuidando de caer sobre la punta de los pies. Debe continuarse el salto, doblando las piernas lo menos posible.

Los saltillos pueden efectuarse de todas maneras: lentos, regulares y rápidos; bajos, medianos y altos.

Sus efectos

Prolongando un buen rato el ejercicio, los saltillos activan considerablemente la respiración y la circulación de la sangre. También fortalecen los músculos de las piernas y pies.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN (*)

Los ejercicios respiratorios se realizan con la ayuda de los movimientos de los brazos, si bien con un ritmo algo más lento.



Fig. 30

Se inspira profunda y lentamente mientras elévanse los brazos y se espira de igual modo a la vez que los brazos se bajan.

La inspiración efectúase por la nariz mientras que la espiración, un poco más viva, se hace preferentemente por la boca.

La función respiratoria bien ejecutada debe producir un silbido característico.

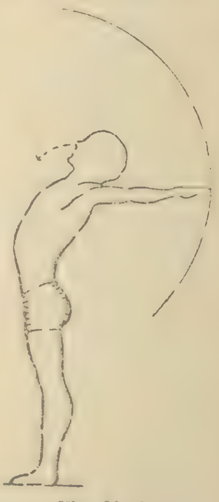


Fig. 30 bis

Los ejercicios respiratorios deben ejecutarse varias veces durante la lección de gimnasia, alternándose con los otros movimientos.

Movimiento respiratorio con el cuerpo erguido sobre la punta de los pies y con los brazos en alto (figs. 30 y 30 bis)

En 2 tiempos:

1º—irguiéndose sobre la punta de los pies, elevar

(*) A los ejercicios respiratorios el autor dedica un estudio especial que, en opúsculo, aparecerá en breve. Dada la excepcional importancia del tema, su lectura será de gran provecho para los educadores.

los brazos hacia adelante hasta alcanzar la vertical a la vez que se efectúa una profunda inspiración;

2º—descenso de los brazos y los talones haciendo una total espiración.

Los ejercicios respiratorios deben hacerse también tomando de base la actitud correcta y la posición con las manos en el pecho.

En la actitud correcta

a)—con elevación de los brazos hacia adelante hasta la vertical;

b)—con elevación lateral de los brazos. En estos dos casos se bajan los brazos en igual forma que han sido elevados;

c)—con elevación de los brazos hacia adelante hasta alcanzar la vertical y descenso de los mismos.

En los tres casos se inspira el levantar los brazos y se espira al bajarlos.

En la posición con las manos en el pecho

En 2 tiempos:

1º.—extender lateralmente los antebrazos efectuando la inspiración;

2º.—espirar mientras se vuelve a la posición inicial.

Sus efectos

Los ejercicios respiratorios enseñan al sujeto a respirar como es debido y también contribuyen a aumentar la capacidad toráxica para la función respira-

toria. Ayudan, asimismo, a restablecer la calma en la respiración y en la circulación de la sangre al ser ejecutados después de la lección de gimnasia o enseguida de realizado cualquier esfuerzo violento.

LA MARCHA

La marcha, que es el medio más natural de locomoción, el más sencillo y el más económico, divídese, considerada desde el punto de vista gimnástico, en:

marcha en flexión;
» en extensión;
» sobre la punta de los pies;
» sobre los talones;
» con las manos en la nuca;
» con los brazos en alto;
» con los brazos en cruz;
» con las manos en el pecho;
» con las manos en las caderas;
» efectuando ejercicios respiratorios;
» retrocediendo;
» estilo indio;
» en cuatro pies;
» rítmica cantando.

Al iniciarse la marcha, el cuerpo debe hallarse en la posición de la actitud correcta.

Mientras se efectúan los movimientos de la marcha, debe cuidarse especialmente de llevar el pecho saliente, los hombros bajos y echados hacia atrás, pero sin rigidez, para no entorpecer la función respiratoria, que en todo caso debe efectuarse libre y ampliamente; encogido el vientre; los riñones hundidos; la cabeza erguida, con la barba entrada y el cuello en línea ver-

tical; los brazos un poco doblados, balanceándose de adelante para atrás, de manera que el derecho se adelante a la vez que lo hace la pierna izquierda y vice versa; los dedos medio encogidos, y, por último, debe cuidarse de asentar el talón primero, llegando gradualmente hasta la punta del pie, con la cual debe darse al cuerpo un pequeño impulso al levantar la pierna.



Fih. 31

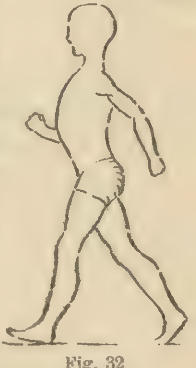
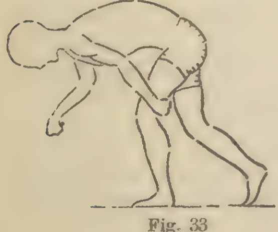


Fig. 32

Los pasos de marcha son: lento, natural y rápido. El andar debe ser rítmico y el paso debe estar en relación con la altura de los sujetos y la rapidez de la marcha.



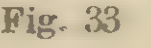


Fig. 33

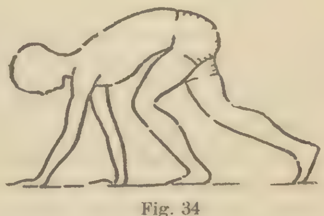


Fig. 34

Los ejercicios de marcha pueden ejecutarse también con las manos en las caderas. nuca, espaldas y pecho, cuidando siempre que el tórax quede saliente.

En las ilustraciones se muestran cuatro clases de marchas, a saber: en flexión (fig. 31), en extensión (fig. 32), estilo indio (fig. 33) y en cuatro pies (fig. 34)

Desde el punto de vista educativo, la marcha, a diferencia de los otros ejercicios, no se descompone en tiempos para su ejecución, la cual es regida por la práctica.

Sus efectos.

Los ejercicios de marcha fortalecen los pulmones y el corazón, desarrollan los miembros inferiores y acrecientan la capacidad de resistencia.

Siendo moderada su acción sobre las funciones respiratorias y circulatorias, es la marcha el ejercicio apropiado para cualquier edad y el ejercicio higiénico por excelencia.

LA CARRERA

Este rápido medio de locomoción, es el ejercicio natural de mayor importancia educativa y el más eficaz factor del buen desarrollo físico.

Mientras la marcha es una simple sucesión de pasos, la carrera es una veloz sucesión de saltos. Y por la razón de su intensa acción sobre el organismo, es necesario ser prudente en su empleo.

Debe tenerse particularmente en cuenta que la carrera rápida no conviene a los niños no entrenados con ejercicios más livianos ni a los que presenten síntomas de disturbios cardiacos, que tengan hernia o que sean muy débiles.

Los pasos de carrera son: lento, mediano y rápido. La carrera puede ser de velocidad y de resistencia.

Las mismas indicaciones hechas sobre la actitud del cuerpo al tratarse de la marcha, deben tenerse en cuenta para la práctica de la carrera.

Las carreras pueden ejecutarse de frente y retrocediendo; con los brazos pendientes o con los brazos en la actitud de su posición fundamental.

La figura 35 representa al sujeto en la actitud de la carrera de velocidad.

La práctica frecuente de la carrera como así ciertos principios que el profesor indicará durante los ejercicios, servirán para que el mecanismo de ejecución se automatice, pues al igual que la marcha, tampoco se descompone en tiempos.



Fig. 35

Sus efectos.

La carrera pone en acción todo el sistema muscular y activa, además, las funciones orgánicas tales como la circulación sanguínea, la respiración, la eliminación de las grasas y la depuración de la sangre. Vuelve ágil y flexible el cuerpo, vigoriza las piernas y el pecho y acostumbra a respirar con naturalidad, es decir en la forma que conviene al organismo. Contribuye en grado superlativo al desarrollo de la fuerza de resistencia.

También mediante la carrera llega a adquirirse una idea del valor fisiológico del sujeto.

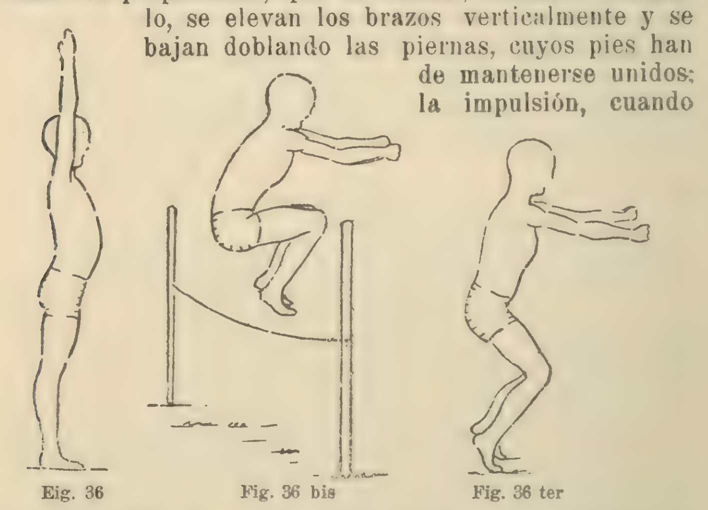
LOS SALTOS

El salto consiste en dar al cuerpo una impulsión capaz de hacerle salvar de golpe un espacio o altura

dada y puede practicarse con obstáculos verdaderos o figurados.

El salto debe hacerse en alto, en largo, con o sin impulso, hacia los lados, hacia atrás, en profundidad o con apoyo de manos.

En el salto en alto, conviene distinguir cuatro fases: la preparación, que es cuando, frente al obstáculo, se elevan los brazos verticalmente y se bajan doblando las piernas, cuyos pies han de mantenerse unidos; la impulsión, cuando



Eig. 36 Fig. 36 bis Fig. 36 ter

distiéndense con fuerza las piernas, y los brazos se tienden hacia adelante; suspensión, cuando está el cuerpo en alto, con el busto doblado hacia adelante y las piernas encogidas, y la caída, cuando el cuerpo desciende sobre la punta de los pies, en cuyo caso las piernas han de estar dobladas, unidos los talones y las rodillas separadas. Tres de dichas fases: preparación, suspensión y caída, se muestran en las figuras 36, 36 bis y 36 ter.

Lo dicho refiere al salto sin impulso; el salto con impulso es el que se ejecuta corriendo. Como en este caso al elevarse el sujeto se apoya siempre sobre un pie, hay que acostumbrarlo a que lo haga apoyándose tanto en el derecho como en el izquierdo.

El salto en profundidad consiste en saltar desde cierta altura, como ser desde un muro al suelo. Se salta de frente o de espaldas, estando en cuclillas o sentado, y siempre ha de atenuarse el golpe de la caída doblando las rodillas y manteniendo altos los brazos.

El salto con apoyo se practica sobre un travesaño o barrera que se eleve más o menos hasta la cintura del sujeto. Se salta con o sin impulso, de frente o de lado, ya apoyando una mano o las dos en el obstáculo que ha de franquearse.

Sus efectos.

Los ejercicios de salto, al poner en juego casi todas las partes del organismo activan de manera especial las funciones respiratorias y circulatorias. Ejercen, particularmente los saltos sin impulso, remarcable influencia en el desarrollo muscular de los miembros inferiores y del abdomen.

Dan mayor destreza y seguridad a la vista y acostumbran al sujeto a tomar rápidas decisiones.

Vigorizan los pies y los tobillos, acostumbrándolos a soportar toda clase de choques.

Y, por último, dan flexibilidad al cuerpo y desarrollan el sentido del equilibrio para evitar las funestas caídas.

PLAN DE LA LECCIÓN DE GIMNASIA

CLASE DE EJERCICIO	DURACIÓN (1)
Orden y formación.................	2 minutos
Movimientos de los brazos	5 »
» » las piernas	4 »
» con apoyo de las manos	2 »
» de cabeza	3 »
» del tronco	5 »
Ejercicios de equilibrio............	5 »
Saltillos.........................	2 »
Ejercicios de respiración...........	2 » (2)
Marcha, carrera y saltos...........	5 »
Descanso (después de romper fila) ...	5 »
Total....	40 minutos

(1) El tiempo indicado como duración, no debe considerarse absoluto. Puede tomarse como base el hacer ejecutar diez movimientos de cada ejercicio.

(2) Dos minutos es el tiempo total que deberá destinarse a los ejercicios respiratorios, los cuales se harán alternados con los demás movimientos.



Otro aspecto de los ejercicios de conjunto efectuados en el "Parque Caballero"

Fot. Carrón



OBRAS DEL AUTOR

Publicadas:

Manual del Footballista Paraguayo (Moralidad e higiene del jugador)

Manual de Educación Física del Niño y del Adolescente.

En prensa:

Gimnasia Respiratoria.

Guía de Alimentación y Cocina Naturistas

En preparación:

Tratado de Medicina, Alimentación e Higiene Naturistas.

Astorga—El Hombre y el Naturista.





Imprenta
LA MUNDIAL
Asunción
1923